

江苏城乡建设职业学院

工会委员会

关于开展 2025 年秋学期“步道乐跑”APP 健身竞赛活动的通知

各分工会及教职工：

为积极倡导“快乐工作、健康生活”的理念，常态化地开展体育活动，增强教职工身体素质，校工会决定在全体教职工中继续开展 2025 年秋学期“步道乐跑”APP 健身竞赛活动，通过持续的乐跑活动达到锻炼身体的目的。具体活动要求和注意事项如下：

一、参与对象：全体在职教职工

二、规则说明： 2025 年 9 月 20 日——12 月 18 日。每天结束跑步运动后，请按结束，才能上传数据信息。

2、每天跑步有效时段：跑步不限时间不限场地，校内校外随时均可参加。

3、单次运动有效标准为：里程不少于 2 公里，跑步配速

在 12m/km 以内。

4、每天最多获取 1 次有效跑步记录，超出部分仅做记录不计入活动数据。

5、新进教职工要先下载 APP 完成注册后才能使用。（见附件）

三、活动说明

1、首次登录 APP 之后，需要进行教职工身份认证，认证码为 654321。有涉及到部门调整的教职工使用前先进行身份认证，修改所在院系（机构）分工会后再进入乐跑。

2、所有人员自主安排时间和场地去锻炼，同时开启 APP 记录跑步数据，符合规则的运动数据会计为有效成绩，教职工们可在 APP 端实时查看自己所有的运动记录，也可在 APP 端实时查看自己在本次活动跑步中的排行，以及其他教职工的排名。

3、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

4、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消评奖。

5、运动场地最好选择校内和居住的小区内，务必注意

运动安全。

6、活动结束后校工会将公布乐跑结果，根据记录成绩评选出个人一等奖（71-90 次）、二等奖（51-70 次）、三等奖（26-50 次）、参与奖（12-25 次）进行奖励。同时，为鼓励全员参与，校工会将根据各分工会的参与率评选出团体一等奖 1 个、二等奖 2 个、三等奖 3 个进行奖励。

附件：操作手册

校工会

2025 年 9 月 15 日